

年末年始特別プログラム

		12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	
		Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	
10:00								10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45		10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:15		10:30～11:30	10:30～11:30	10:45
11:00		肩こり解消ヨガ	ヨガ	BODYCOMBAT45		パワーヨガ	ヨガ	11:00
11:15		Minami	福岡	柴山		福岡	Megumi	11:15
11:30								11:30
11:45				11:30～12:15				11:45
12:00		11:45～12:30	11:45～12:30	コアダンス		11:45～12:30	11:45～12:30	12:00
12:15		MEGADANZ	エンジョイエアロ	内藤		BODYCOMBAT45	BODYATTACK45	12:15
12:30		鷺澤	沼			金澤	高沢	12:30
12:45								12:45
13:00		12:45～13:45	12:45～13:30	12:30～13:30		12:45～13:30	12:45～13:30	13:00
13:15		ZUMBA	BODYPAMP45	MEGADANZ		BODYPAMP45	BODYCOMBAT45	13:15
13:30		清水	田辺	内藤		金澤	高沢	13:30
13:45								13:45
14:00			13:45～14:35	13:45～14:45		13:45～14:30	13:45～14:35	14:00
14:15		14:00～14:45	Fighting Fit	BODYBALANCE		LES MILLS DANCE	スパイスエアロ	14:15
14:30		LES MILLS DANCE	丸山	内藤		内藤	Kouki	14:30
14:45		内田						14:45
15:00						14:45～15:45	14:50～15:40	15:00
15:15		15:00～16:00	15:00～16:00			BODYJAM	オリジナルステップ	15:15
15:30		BODYJAM	BODYJAM			内藤	Kouki	15:30
15:45		内田	丸山					15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00